



Soluciones para facilitar las actividades de la vida diaria

Elsa M. Orellano, Ph. D., OTR/L, ATP

Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico
Instituto FILIUS
Vicepresidencia de Investigación y Tecnología
Administración Central
Universidad de Puerto Rico

El contenido de este manual ha sido subvencionado por el Departamento de Educación de los Estados Unidos (DEEU) bajo la Propuesta Núm.H224A070051B. Sin embargo, este documento no necesariamente representa la política del DEEU, por lo que no debe inferirse que consta con el endoso oficial del Gobierno Federal.

Este documento está disponible en formatos alternos a solicitud de los interesados

Soluciones para facilitar las actividades de la vida diaria

¿Sabía usted que existen cientos de soluciones de asistencia tecnológica que puede encontrar cerca de su hogar? Cada día, más tiendas y negocios venden equipos y soluciones que facilitan la participación de todos en aquellas actividades importantes de la vida diaria.

El propósito de este documento es compartir algunos ejemplos de soluciones que puede encontrar en las tiendas por departamento, ferreterías, tiendas de equipos electrónicos y tiendas de equipos médicos en su comunidad. Algunos ejemplos de estos negocios, seleccionados independientemente por la autora para el desarrollo de este documento, son:

- *Home Depot*
- *Radio Shack*
- *WalMart*
- *K. Toro Garrafón*
- *UMECO*
- *Or-Pro Medical*
- *Equipos Pro-Convalecencia*

Los equipos de asistencia tecnológica diseñados para personas con impedimentos también se pueden conseguir a través de catálogos por Internet. Algunos ejemplos de estos catálogos, seleccionados independientemente por la autora para el desarrollo de este documento, son:

- *Aids for Arthritis*: http://www.aidsforarthritis.com/
- *Maxi Aids*: http://www.maxiaids.com
- *Sammons Preston*: http://www.sammonspreston.com
- *B Independent, Inc.*: http://www.bindependent.com/
- *Dynamic Living*: http://www.dynamic-living.com/index.html
- *Independent Living Aids, Inc.*: http://www.independentliving.com
- *Care4U Seniors Resources*: http://www.care4u.com/

Las **Soluciones para facilitar las actividades de la vida diaria** identificadas en este documento han sido organizadas en las siguientes categorías:

- **Soluciones para vestirse**
- **Soluciones para alimentarse**
- **Soluciones para el baño**
- **Soluciones para el cuidado personal**
- **Soluciones para el manejo de medicamentos**
- **Soluciones en la cocina**
- **Soluciones alrededor del hogar**

Los artículos ilustrados en este documento son sólo algunos ejemplos de las miles de posibles soluciones que puede encontrar en las tiendas o negocios arriba mencionados. El Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico no endosa o recomienda ninguno de los productos descritos en este documento. La categorización de estos productos se basa sólo en la opinión de la autora.

¿Cómo utilizar este documento? En este documento, encontrará la ilustración de un producto, su nombre y una descripción general, bajo la categoría correspondiente. El nombre puede ser una firma registrada de la compañía que produce el producto. Esa compañía es una independiente y no está afiliada al Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico. Para obtener mayor información de cada producto, puede investigar en el Internet escribiendo el nombre del producto en un buscador (por ejemplo: *Google*). También, puede llevar este documento a una de las tiendas arriba mencionadas, en su comunidad, y preguntar sobre el producto. A su vez, puede llamar al Programa de Asistencia Tecnológica dónde se le proveerá toda la información que necesite sobre el producto que le interesa.

Actualización del documento: A diario, se fabrican productos nuevos y se descontinúan productos viejos. Este documento fue actualizado el día que se redactó. El mismo no constituye una lista inclusiva y la meta es actualizar esta lista anualmente.

Soluciones para vestirse

 *Button Hook*	Abotonador que facilita el cierre de botones para personas con una coordinación pobre, dolor en los dedos o uso de una sola mano.
 *Sock Aid*	Equipo que ayuda a ponerse las medias a aquellas personas que no pueden doblarse; como los usuarios de sillas de ruedas, los que sufren dolores de espalda o aquellos que se recuperan de una cirugía de caderas o rodilla.
 *Long Handle Shoehorn*	Calzador de mango largo que ayuda a ponerse los zapatos a aquellas personas que no pueden doblarse; como los usuarios de sillas de ruedas, los que sufren dolores de espalda o aquellos que se recuperan de una cirugía de caderas o rodilla.
 *Dressing Stick*	Vara con un gancho que ayuda a vestirse y desvestirse, alcanzar ganchos de ropa en percha y artículos en general fuera del alcance de personas con poco movimiento, que usan una sola mano o son usuarios de sillas de ruedas.

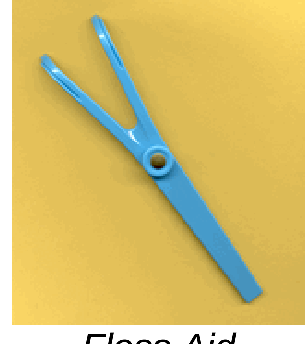
Soluciones para alimentarse

 *Raised Edge Plate*	Plato con borde elevado para evitar que la comida se salga del plato cuando la persona puede usar sólo una sola mano o una coordinación pobre.
 *Non Slip Liner*	Goma anti-resbaladiza que se puede colocar debajo de los platos, los vasos y demás utensilios para evitar que se deslicen o caigan mientras se utilizan.
 *Foam Tubing*	Tubo en *foam* dentro del cual se insertan los mangos de utensilios, cepillos de dientes, lápices, bolígrafos y demás para facilitar el agarre a personas con dolores en las manos, problemas de agarre o una coordinación pobre.
 *Rocker Knife*	Cuchillo con un diseño de curva en su hoja que permite cortar los alimentos con una sola mano. Este cuchillo también facilita el corte de alimentos a personas con debilidad o una destreza pobre en el uso de sus manos.

Soluciones para el baño

 *Long Handle Bath Sponge*	Esponja con mango largo que facilita el lavado de áreas difíciles de alcanzar a personas con dificultad para estirarse, doblarse o moverse.
 *Wash Mitt*	Guante de baño con un bolsillo para colocar el jabón facilitando así el baño a personas con debilidad o problemas de agarre.
 *Hand Held Shower and Bar*	Ducha de manos con una barra para facilitar el posicionamiento de la ducha para mojar y enjuagar el cuerpo de las personas que se bañan sentadas o tienen dificultades en la movilidad. El mango de la ducha debe tener un largo de 5’ para facilitar su alcance desde una silla.
 *Bath Mat*	*Mat* de baño que ayuda a evitar resbalones, caídas y accidentes en la bañera.

Soluciones para el cuidado personal

 *Long Handle Toe Nail Clipper*	Cortador de uñas de mango largo que facilita el corte de uñas a personas con dificultades para doblarse y alcanzar sus pies.
 *Long Handle Brush*	Cepillo de mango largo que facilita el cepillado del cabello a personas con debilidad en sus brazos u hombros.
 *Hands Free Hair Dryer Stand*	Equipo que sujeta la secadora de cabello de mano permitiendo que las manos queden libres para arreglarse el pelo mientras lo seca. Este equipo es útil para personas con uso funcional de una sola mano o debilidad al agarrar.
 *Floss Aid*	Esta herramienta permite que las personas con problemas de agarre se pasen el hilo dental de forma más fácil y efectiva.

Soluciones en el manejo de medicamentos

 *Medi Planner*	Envase con múltiples compartimientos codificados por color para ayudar a organizar varias dosis de medicamentos diarios para una semana.
 *Pill Cutter*	Equipo que corta las píldoras fácilmente para personas con debilidad o problemas de agarre.
 *Pill Crusher*	Equipo que pulveriza las píldoras al voltear su tapa con un esfuerzo mínimo de las manos y los dedos. El pulverizar píldoras y tabletas hace que sea más fácil ingerir las mismas con alimentos y líquidos.
 *Vibrating/Audible Alarm Watch*	Relojes con alarmas audibles o vibración para recordar la hora en que deben tomar los medicamentos aquellas personas con problemas de memoria.

Soluciones en la cocina

 *Good Grip Jar Opener*	Abridor de potes con mango agrandado que facilita la apertura de las tapas de los potes a personas con problemas de agarre.
 *Roller Knife*	Cuchillo con mango agrandado que utiliza una acción de rodar para cortar alimentos en una superficie plana. Este cuchillo facilita el corte de alimentos a personas con problemas de agarre.
 *Pour Thing*	Este equipo sujeta galones o botellas de 2 litros para ayudar a verter los líquidos con uno o dos dedos.
 *Formica Cutting Board*	Picador con dos bordes elevados y dos clavos en *stainless steel* para sujetar los alimentos y poder cortarlos con una sola mano. También ayuda a inmovilizar los alimentos para que puedan cortarlos personas con dificultad o problemas de agarre.

Soluciones alrededor del hogar

 *Doorknob Turner*	Palanca portátil que se ajusta a la perilla de las puertas para facilitar el abrir las mismas a personas con dificultades en el agarre o debilidad en las manos.
 *Key Holder*	Sujetador de llaves con mango agrandado que utiliza un mínimo de fuerza y coordinación para voltear las llaves.
 *Long Handle Toilet Brush*	Cepillo de inodoro con mango alargado para facilitar el alcance a personas con dificultad al doblarse o arrodillarse.
 *Touch Light*	Lámpara de batería que se prende y apaga al tocar su superficie redonda. Esta lámpara se puede ubicar cerca de la cama o en áreas de poca iluminación para facilitar su activación a personas con dificultades en la manipulación de interruptores pequeños.

Soluciones para facilitar las actividades de la vida diaria

Soluciones para facilitar las actividades de la vida diaria es una publicación del Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico (PRATP). El PRATP está adscrito a la Universidad de Puerto Rico, Administración Central, Instituto FILIUS, y es la entidad en Puerto Rico que tiene la responsabilidad de aumentar el acceso a la asistencia tecnológica (AT) a las personas con impedimentos. El PRATP provee adiestramientos, charlas y talleres sobre cómo utilizar, desarrollar e implementar las soluciones en la AT. El PRATP también realiza evaluaciones en AT para determinar los equipos y servicios que contribuyen a aumentar la participación e independencia de la persona con impedimento.

Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico

Dirección física:
Urb. Villa Nevárez Calle 17 Esquina 6
Jardín Botánico Norte - Segundo Piso
(Antiguo Edificio de la Administración de Colegios Regionales)

Dirección postal:
Universidad de Puerto Rico / Administración Central
Instituto FILIUS - ASISTENCIA TECNOLÓGICA
Jardín Botánico Sur, 1187 Calle Flamboyán
San Juan, PR 00926-1117

Tel: (787) 764-6035 / (787) 764-6042 / (787) 767-8642
Fax & T. TTY: (787) 754-8034
Isla: 1-888-764-6035 / **EUA:** 1-888-633-6035

Página en la Red: www.pratp.upr.edu
Correo Electrónico: pratp@pratp.upr.edu

Elsa M. Orellano, Ph. D., OTR/L, ATP, es adiestradora en asistencia tecnológica en el PRATP; además, es miembro de la Facultad del Programa de Terapia Ocupacional, del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.